

## **Культура поведения в конфликтных ситуациях.**

*Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми.*

**A.C. Макаренко**

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.

### **Семейный конфликт — что это?**

**Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура.** Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.

**Кризисы, конфликты возникают в любой семье,** но количество и выраженность их разные.

Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

### **Особенности конфликтов:**

- определяются структурной близостью;
- во взаимодействие включены эмоции;
- присутствуют правовые обязательства;
- наличие нравственных обязательств перед супругом;
- используются различные приемы ведения конфликтов;
- непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;
- затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;
- отношения между супружами влияют на детей.

Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами.

В семьях, где происходят частые скандалы, **присутствует постоянное напряжение.**

В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конfrontацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

### **Виды конфликтных ситуаций**

- **актуальные**— яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;
- **прогрессирующие**— возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;
- **привычные**— устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.

- **явные и неявные.** Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

**Почему в семье происходят межличностные конфликты?** Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления.

### ***Между родителями и детьми***

**Идеальные отношения** между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям.

#### ***Отца и сына***

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. **Взрослеющий сын постоянно ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля** и получить свободу действий.

Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление.

В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева.

У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к **физическому насилию**.

#### ***Матери и взрослой дочери***

Взрослая дочь напоминает матери о ее возрасте.

Это вызывает **определенные негативные ощущения, психологический дискомфорт**. Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж.

Однако девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо. Настойчивые советы, поучения могут встречаться враждебно.

#### ***Семейно - бытовые***

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится **неустойчивая финансовая обстановка**, когда семье не хватает средств к существованию.

Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы. Конфликты в семье могут возникать и **на почве разделения сфер влияния**, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется.

Еще одна распространенная причина бытовых ссор — изменения, подозрения в ней, ревность.

### ***Между детьми***

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры.

**Мальчики могут вести борьбу за соперничество**, особенно если возраст между ними минимальный.

**Брат и сестра могут ревновать родителей друг к другу**, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка.

Особого внимания заслуживают **дети от разных браков**. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

**Семейные конфликты** – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

Любые конфликты, которые возникают в семье между супружами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону – ситуация поистине драматическая! С опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям.

*Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тёщей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.*

**Основные модели поведения детей в семейных конфликтах — как ведет себя Ваш ребенок во время конфликтов в семье?**

Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его **возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности**.

Психологи выделили **основные модели поведения детей в семейных конфликтах**:

- **Ребенок-буфер.**Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.

Если Ваш ребенок **часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья** – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь их свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

- **Ребенок встает на сторону более слабого родителя.**Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это **послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли**.

- **Ребенок уходит в себя.**Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень **тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка**. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – **курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома** и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что дети **способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору** или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна **исподволь разрушать психику ребенка**, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: *можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?*

### **Профилактика**

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет **разграничение обязанностей** и согласие партнеров с этим.

**Выбор главы семьи** — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

**Семья — это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы:** бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт.

**Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты.**

*Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть готовы к совместной работе, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.*

**Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?**

1. **Диалог.** Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.

2. **Избегание негатива** — игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.

3. **Уметь меняться.** Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.

4. **Значимость супруга.** Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.

5. **Ссора, выяснение отношений между взрослыми не должны происходить на глазах у детей.** Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.

6. **Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.

**7. Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склонный характер, завышенные требования, психические отклонения.

**8. Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.

**9. Использование чувства юмора.** Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

**Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?**

**Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.** Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

**Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать.** Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

**Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых).** Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

**Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.** Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

**Покажите, что вы себя уважаете,** поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

**Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы.** Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вины», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

**Не угрожайте попусту**, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками».

**Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан.** Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

**Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок.** Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с

самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

**Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми.** Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

*Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с папойссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились».*

*Разведеный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор».*

**Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право).** Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

*Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.*